

การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่
ของชุมชนในจังหวัดชัยภูมิ
PROMOTING HOLISTIC WELL-BEING ACCORDING TO THE BUDDHIST
WAY OF LIFE IN THE NEW NORMAL OF THE COMMUNITY
IN CHAIYAPHUM PROVINCE

¹กมลรัตน์ ทองสว่าง, ²ณัฐปภัศน์ นวลสีทอง และ ³ธนาวิทย์ กางการ
¹Kamonrut Tongsawang, ²Natpapat Nualsithong and ³Thanawit kangkan

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, ประเทศไทย
Rajabhat Chaiyaphum University, Thailand.

¹tongsawangk@cpru.ac.th, ²Natpapat.nu@cpru.ac.th

³Thanawit.kan@hotmail.com

Received: May 31, 2023; Revised: July 25, 2023; Accepted: August 21, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ของชุมชนในจังหวัดชัยภูมิ การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยประชากร ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขต ABC-6D ประกอบด้วย 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองชัยภูมิ อำเภอภักดีชุมพล อำเภอคอนสวรรค์ อำเภอคอนสาร จำนวน 259,801 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวนเท่ากับ 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.94 สถิติที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า: การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.36$)

คำสำคัญ: สุขภาวะแบบองค์รวม; วิถีพุทธ; ความปกติใหม่

¹อาจารย์ ดร., สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

³อาจารย์ สาขาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Abstract

The purpose of this research is To study the holistic health promotion according to the Buddhist way of life in the new normal of the community in Chaiyaphum Province. This research study is a descriptive research by the population, namely people living in the ABC-6D area, consisting of 4 districts, namely Mueang Chaiyaphum District, Chaiyaphum District; Phakdi Chumphon District Khon Sawan District, Khon San District, the number of 259,801 people. The sample number was 400 people. The research tool was a holistic well-being promotion questionnaire according to the Buddhist way of the new normal. Cronbach's alpha coefficient was 0.94. The statistics used in the research were percentage, mean, standard deviation. The results showed that: Holistic health promotion according to the Buddhist way of the new normal. Overall, the mean was at a high level ($\bar{X} = 4.36$)

Keywords: holistic well-being; the Buddhist way; new normal

บทนำ

ในท่ามกลางสภาวะการณ์การเปลี่ยนแปลงสังคมโลกและสังคมไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ทางองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้โรคดังกล่าวเป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic) (World Health Organization, 2019) เห็นได้จากรัฐบาลไทย ได้ประกาศทางเว็บไซต์ ราชกิจจานุเบกษา เพื่อขยายเวลาการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักรเป็นระยะ ๆ (พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548, 2563) จากวิกฤตการณ์หลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในสังคมเกิดความเครียด วิตกกังวล ทั้งด้านการเงิน การงาน การเรียน การใช้ชีวิตหลายอย่างต้องเปลี่ยนไป เกิดภาวะทุกข์กายและทุกข์ใจ ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะโดยรวมหลายคนต้องทำงานที่บ้าน (Work from Home) ต้องรักษาระยะห่างทางสังคม (Distancing) การเดินทางออกนอกบ้านไปในที่ต่าง ๆ จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย การดื่ม การรับประทานอาหาร การไม่สัมผัสใบหน้า ขี้ตา หรือแคะจมูก การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กล่าวได้ว่า การดำเนินชีวิตประจำวันในรูปแบบใหม่ ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ (Health-related behavior) เรียกว่า ความปกติใหม่ (New normal) จากสถานการณ์หลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้น ทำให้ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล บางครั้งนำไปสู่โรคซึมเศร้า สำหรับประเทศไทย โดยกรมสุขภาพจิต เผยสถิติ ปี พ.ศ. 2561 พบคนไทยป่วยโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน สาเหตุของโรคสามารถปะทุจากสภาวะซึมเศร้าสู่โรค

ซึมเศร้า ได้แก่ 1) กรรมพันธุ์ 2) พัฒนาการของจิตใจและสิ่งแวดล้อมมีแต่ความเครียดหนัก เช่น การเรียน การสอบ การพบเจอสมรสมชีวิต 3) ความเจ็บป่วยเรื้อรังจนหมดกำลังใจหรือพบกับความสูญเสีย 4) ปัญหาเรื่องการเงิน การงาน และ 5) ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น โดย นพ. เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า สถานการณ์การฆ่าตัวตายล่าสุดในประเทศไทย จากตัวเลขสถิติ ปี พ.ศ. 2561 ภาพรวมอัตราการฆ่าตัวตายของทั้งประเทศ อยู่ที่ 6.34 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน (กรมสุขภาพจิต, 2562) จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะโดยรวมของประชาชน ก่อให้เกิดความเครียด โรควิตกกังวล และทำร้ายตนเองได้

จากปัญหาและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น การประยุกต์แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่เพื่อให้เกิดความปกติสุขครอบคลุมทุกกลุ่มวัยสอดคล้องกับความปกติใหม่ จึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาประเทศในทุกกระดับ และตอบสนองนโยบายแห่งรัฐในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชน เกิดเป็นความสุขมวลรวมประเทศ (Gross national happiness : GNH) โดยสุขภาวะ คือ ภาวะที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งบีบบังคับขัดแย้งหรือทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม จิตใจ และปัญญาถูกพัฒนาขึ้นมาจนสมบูรณ์ ชีวิตธรรมดาที่ปกติสุข จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนแก่การดำรงชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะสุขภาวะองค์รวมในวิถีชีวิต

ด้วยเหตุผลดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ เป็นสถาบันการศึกษาที่มีบทบาทหน้าที่สำคัญผลิตบัณฑิตพยาบาลเข้าสู่กระบวนการขับเคลื่อนระบบสุขภาพในทุกกระดับ ซึ่งในขณะนี้สังคมได้เผชิญกับสถานการณ์ความปกติใหม่ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาวะแบบองค์รวม รวมทั้งระบบต่างๆ ของสังคม จึงจำเป็นต้องมีการทำการศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ของชุมชนในจังหวัดชัยภูมิ เพื่อวิถีชีวิตที่สมดุลของชุมชนและจะเป็นการลดปัจจัยความเสี่ยงในภาพรวมนำไปสู่การสร้างเสริมประสิทธิภาพในการพัฒนาทั้งระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคมเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในชุมชนและสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ของชุมชนในจังหวัดชัยภูมิ
2. เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ของชุมชนจังหวัดชัยภูมิ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ของชุมชนจังหวัดชัยภูมิ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขต ABC-6D ประกอบด้วย 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองชัยภูมิ อำเภอภักดีชุมพล อำเภอคอนสวรรค์ อำเภอคอนสาร จำนวน 259,801 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ จำนวน 400 คน ได้โดยการสุ่มแบบเจาะจง และแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนประชากรในแต่ละพื้นที่

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ของชุมชนจังหวัดชัยภูมิ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ได้แก่ แบบสอบถามการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ มี 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย คำถามที่ใช้แบบตรวจสอบรายการ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ จำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำไปตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล บันทึกข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติเชิงพรรณนา ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.25 และเพศชาย จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ในส่วนของอายุพบว่าส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วง อายุ 31-40 ปี จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 51-60 ปี จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 รองลงมาคือ 31-40 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.75 และช่วงอายุ 21-30 ปี มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 ในส่วนของระดับ

การศึกษา พบว่าส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 รองลงมาคือ ประถมศึกษา จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43 ในด้านอาชีพ พบว่าส่วนใหญ่จะมีอาชีพเป็นเกษตรกร จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 64.50 รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 รองลงมาคือ รับราชการ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 และว่างงาน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.25 ในด้านรายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,000-10000 บาท/เดือน จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 53.75

2. การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ พบว่า ด้านพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.32$) การส่งเสริมสุขภาวะด้านพฤติกรรมสุขภาพ เรื่องการออกกำลังกายที่พอเพียงในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.37$) การส่งเสริมสุขภาวะด้านพฤติกรรมสุขภาพเรื่อง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.24$) การส่งเสริมสุขภาวะด้านเศรษฐกิจในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.13$) การส่งเสริมสุขภาวะด้านสังคมในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.56$) การส่งเสริมสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.30$) และด้านการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.21$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่

การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธ ในความปกติใหม่	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ด้านพฤติกรรมสุขภาพ	4.32	0.60	มาก
2. ด้านเศรษฐกิจ	4.13	0.61	มาก
3. ด้านสังคม	4.56	0.55	มากที่สุด
4. ด้านสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ	4.30	0.58	มาก
5. ด้านการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ	4.21	0.56	มาก
ภาพรวม	4.30	0.58	มาก

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ของชุมชนในจังหวัดชัยภูมิ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขต ABC-6D ประกอบด้วย 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองชัยภูมิ อำเภอภักดีชุมพล อำเภอกอนสวรรค์ อำเภอกอนสาร จากข้อมูลพื้นฐานการศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธในความปกติใหม่ของชุมชนในจังหวัดชัยภูมิ ให้

ครอบคลุมทุกกลุ่มวัยทั้งระบบ สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกปัจจุบัน สอดคล้องกับความคิดเห็นของ พระมหาอำคา วรปัญญา (สุขแดง) (2560) ได้กำหนดแนวทางไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ศิลป์กับความปกติใหม่ พื้นฐานการสร้างสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ “ศิลป์” มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในกิจกรรมต่าง ๆ เพราะเว้นจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อาทิ เว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เว้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่ เพื่อสุขภาวะร่างกายที่สมบูรณ์ การมีสุขภาวะที่ดีนั้น พระบาลี เรียกว่า “อภัยปาพาทิ” แปลว่า เจ็บป่วยน้อย และอีกคำคือ “อภัยปางโก” แปลว่า ความเป็นผู้มีโรคน้อย มาจากศิลปเป็นพื้นฐาน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสรับรองไว้ว่า “ผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ เมื่อเกิดในที่ใด ย่อมเป็นผู้มีโรคน้อย” (ที.ปา. (ไทย) 11/317/306 - 307) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนั้น การรักษาศิลป์จึงส่งผลดีต่อสุขภาพ และสามารถลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เห็นได้จาก พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน และคณะ กล่าวว่าการนำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เป็นไปในทางบันเทิง เช่น งานมหรสพประเภทต่าง ๆ ความต้องการทางสังคม การพบปะสังสรรค์ การเลียนแบบสมาชิกในครอบครัว ความต้องการทดลอง วัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตชาวบ้านที่มีความเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เสริมพลัง การคลายเครียดจากปัญหาชีวิต เป็นต้น การลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว ได้แก่ การอธิษฐานเล็ก เหล้าช่วงเทศกาลเข้าพรรษา การเข้าร่วมโครงการเพื่อลด ละ เลิกอบายมุข จะช่วยทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ส่งผลดีต่อสุขภาวะตนเองและสังคมส่วนรวม (พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน และคณะ, 2562)

2. สมานกับความปกติใหม่ เมื่อโลกก้าวเข้าสู่ความปกติใหม่ (New normal) การเจริญสติ - สมาน เป็นสิ่งสำคัญ เพราะ “สติ” เป็นฐานของสมานธิ “สมานธิ” เป็นฐานของ “ปัญญา” จะช่วยปรับร่างกายและจิตใจให้เป็นสุข เห็นได้จาก นพ. จุมภฏ พรหมเสนา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การนำหลักการเจริญสติและสมานธิมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) และเกิด “สุขภาวะ” คือ การมีความสุขทั้งกายและใจ ผ่านกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน การมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และสังคม การทำงาน การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในแต่ละวันจิตใจคนเรามากจะชอบฟุ้งซ่าน วอกแวก

ดังนั้น การฝึกปฏิบัติธรรมหลายใจ การกำหนดสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ การรับประทานอาหาร การควบคุมอารมณ์ตนเอง การใคร่ครวญ การสื่อสาร การฟัง การพูด การแผ่เมตตาและให้อภัย การฝึกให้เป็นวิถีชีวิตจะช่วยให้อารมณ์แจ่มใส (กรมสุขภาพจิต, 2563) ประโยชน์จากการฝึกเจริญสติ - สมานธิอยู่เป็นประจำ จะช่วยให้ชีวิตเป็นสุขในทุกสภาวะการณ์ ดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า “เมื่อกระทำความดีให้เป็นวัฒนธรรมแห่งวิถีชีวิตแล้ว ก็จะทำต่อไปได้ง่าย ตั้งอยู่ได้นาน และยั่งยืน” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ดังนั้น ควรฝึกฝนให้ชินเป็นนิสัย

3. ปัญญากับความปกติใหม่ การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ การฟัง การคิด และการลงมือปฏิบัติ จะก่อให้เกิดความชำนาญ (Expertise) และมีประสบการณ์ (Experience) เป็นพื้นฐานการเสริมสร้างสมรรถนะทางสมองหรือ

ความฉลาดทางปัญญา (Intelligence quotient : IQ) รวมถึงความสามารถในการแยกแยะ สิ่งถูกผิด ดีชั่ว อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ในความปกติใหม่ถือว่ามีค่าสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกกลุ่มวัยในการนำไปปรับประยุกต์ใช้ เช่น การใคร่ครวญ ชัวร์ก่อนแชร์ ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ในโลกออนไลน์ การมีสติยับยั้งชั่งใจไม่กระทำความชั่ว และการบรรลุสุขภาวะทางปัญญาสูงสุดในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การปลดแอกจากความทุกข์ทั้งปวงสู่การบรรลุพระนิพพาน

4. สังคหะกับความปกติใหม่ คำว่า “สังคหะ” (สงเคราะห์สังคม) แยกเป็นสองคำ คือ “สังคหะ” แปลว่า ความเกื้อกูล ความเอื้อเฟื้อ การสงเคราะห์ อีกคำ คือ “หะ” แปลว่า หน้าที่การงานที่พึงกระทำกิจการในพระพุทธศาสนา หรือเรื่องส่วนตัว เมื่อรวมกัน มีความหมายว่า หน้าที่หรือกิจในทางพระพุทธศาสนาที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติเพื่อสงเคราะห์สัตว์ตามสมควรแก่สถานะบรรพชิตตามเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของพุทธศาสนิกชน (พินิจ ลาภานันท์ และคณะ, 2562) การสงเคราะห์สังคม จึงเป็นการส่งเสริมสุขภาวะประชาชนภายใต้สภาพปัญหาทุกข์กายและทุกข์ใจที่เกิดขึ้น อาทิ การจัดตั้งโรงพยาบาล การจัดทำตู้ปันสุข ดังที่ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงดำริว่า “ในยามที่ประชาชนประสบความลำบาก วัดเป็นที่พึ่งชุมชน ทรงพิจารณาให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ประสานความร่วมมือไปยังวัดทั่วประเทศที่พอมีกำลังและความพร้อม ให้จัดตั้งโรงพยาบาลช่วยเหลือผู้ประสบภัยสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19)” (สำนักงานเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช, 2563) ซึ่งเป็นการเยียวยาโรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค) ให้กับประชาชนควบคู่กันไป

5. การปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในความปกติใหม่ ภายใต้กฎของธรรมชาติ คือ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน และไม่มีความอะไรได้ตั้งใจ การตั้งสติปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง กล่าวที่จะเผชิญกับทุกปัญหา มีสติตื่นรู้อยู่เสมอ จะช่วยส่งเสริมสุขภาวะเชิงบวก จากความรู้สึกละแ่น เครียด วิตกกังวล ถ้ามองโลกในแง่ดี เข้าใจโลกและชีวิตตามความจริงในสรรพสิ่งทั้งปวง ก็จะทำให้เรามีความสุขได้ มองเห็นโอกาสใหม่ ๆ ในวิกฤตที่เกิดขึ้น อาทิ การได้เจริญสติ – สมาธิประจำวันเพื่อฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การได้รู้จักวิธีดูแลสุขภาพและการป้องกันโรค ได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น เป็นต้น

การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธด้านสุขภาวะทางกายโดยภาพรวมพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธด้านสุขภาวะทางจิตในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธด้านสุขภาวะทางสังคมในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด การส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธด้านสุขภาวะทางปัญญา ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). *การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาสารมหาวิทยาลัย.
- ณชพงศ จันจุฬา. (2562). *การพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาวะชุมชน : จากงานวิจัยสู่การใช้ประโยชน์*. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, 14(1), 1-11.
- ประคองธรรม จันทร์ขาว และคณะ. (2560). *ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนแบบองค์รวมของชุมชนในเขตบริการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบ่อทราย อำเภอบ้านพะยอม จังหวัดพัทลุง*. วารสารสังคมและวัฒนธรรม, 1(1), 21-28.
- พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล). (2562). *การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา*. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6(7), 3414-3423.
- พระมหาอำคา วรปัญญา (สุขแดง) และยุภาพร ยุภาศ. (2564). *การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความคิดใหม่*. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6(2): 455-469.
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส..
- สมรทิพย์ วิภาวนิช และนรินทร์ สังข์รักษา. (2559). *การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสุขภาวะชุมชน*. Veridian E-Journal ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ. 9(2), 1207-1223.
- सानุมหัทธนาดุลย์ และ สริตมา มหัทธนาดุล. (2562). *การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมเพื่อวิถีชีวิตที่สมดุลตามแนวพุทธจิตวิทยา*. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. 6(3), 1161-1172.
- อุ้นเอื้อ สิงห์คำ และน้องเล็ก คุณวราดิศัย. (2557). *กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ*. วารสารสมาคมนักวิจัย. 19(1), 73-85.
- Krejcie, R.V., and Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Education and Psychological Measuremen* 30 (1970): 607-610.
- Kuhn, T. S. (1970). *The structure of scientific revolution*. (2nd edition, enlarged) Chicago: The University of Chicago Press.
- McEvoy, L., & Duffy, A. (2008). *Holistic practice – A concept analysis*. Nurse London: Flamingo An Imprint of Harper Collins.
- World Health Organization. (1986, November). *First Ottawa Charter for Health Promotion*. The first International Conference on Health Promotion, meeting in Ottawa this 21st day of November 1986.